

食らほキッズ

ShokuLab Kids

～ 初めての方へ～
チュートリアル

これさえできれば完璧！



献立作成から帳票出力までの流れ



1

献立作成
(幼児食)



2

献立展開作成
(離乳食)



3

個別園児管理
(アレルギー等)



4

食数



5

発注



6

帳票

はじめに

ログイン後の管理画面の表示内容を解説します。

The screenshot shows a management interface with the following elements and callouts:

- 1 施設名**: Facility name field.
- 2 予定/実施**: Schedule/Implementation dropdown menu.
- 3 期間設定**: Date range selection (2018/11/01 ~ 2018/11/30).
- 4 栄養素グラフ**: Nutrition graph showing kcal, Pro, Fat, K, Ca, Fe, VA, VB1, VB2, VC, Fib, Sal, N3, N6.
- 5 幼児食 / 離乳食**: Infant/Weaning food selection (3-5歳, 1-2歳, バクバク期, カミカミ後期, カミカミ前期, モグモグ期, ゴックン期).
- 6 個別登録園児**: Individual registration of children.
- 7 食事時間**: Meal time selection (すべて).
- 8 まとめてコピー**: Copy all button.
- 9 交換/コピー**: Exchange/Copy button.
- 10 削除**: Delete button.
- 11 献立作成**: Menu creation button.

日	月	火	水	木	金	土
				1 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	2 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	
4	5 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	6 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	7 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	8 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	9 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	10
11	12 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	13 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	14 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	15 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	16 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	17

①施設名

施設名が確認できます。
施設名を変更する際は、画面上のメニューから「設定」→「アカウント情報」から変更できます。

②予定/実施

献立作成前の【予定】と献立作成後の【実施】の切替ができます。

③期間設定

期間（日付）を設定できます。

④栄養素グラフ

栄養素量をグラフで確認できます。
グラフにカーソルを合わせると栄養素量が表示されます。

⑤幼児食/離乳食

【幼児食】と【離乳食】で個別に献立作成できます。
※職員は幼児食の献立と同じものになり、量は別途設定ができます。

⑥個別登録園児

離乳食の設定完了後、【アレルギー園児】と【離乳食園児】が表示されます。

⑦食事時間

【朝食】【午前おやつ】【昼食】【午後おやつ】【補食】【夕食】の時間帯で表示の切替ができます。

⑧まとめてコピー

過去に作成した献立をコピーすることができます。（最大31日）

⑨交換/コピー

日付もしくは料理を選択すると【交換】【コピー】ができます。

⑩削除

日付の右側にあるチェックボックスにチェックをいれると登録された料理を削除できます。

⑪献立作成

献立を作成できます。

まずはここから
マスター♪

【 幼児食編 】

新しい料理を作る



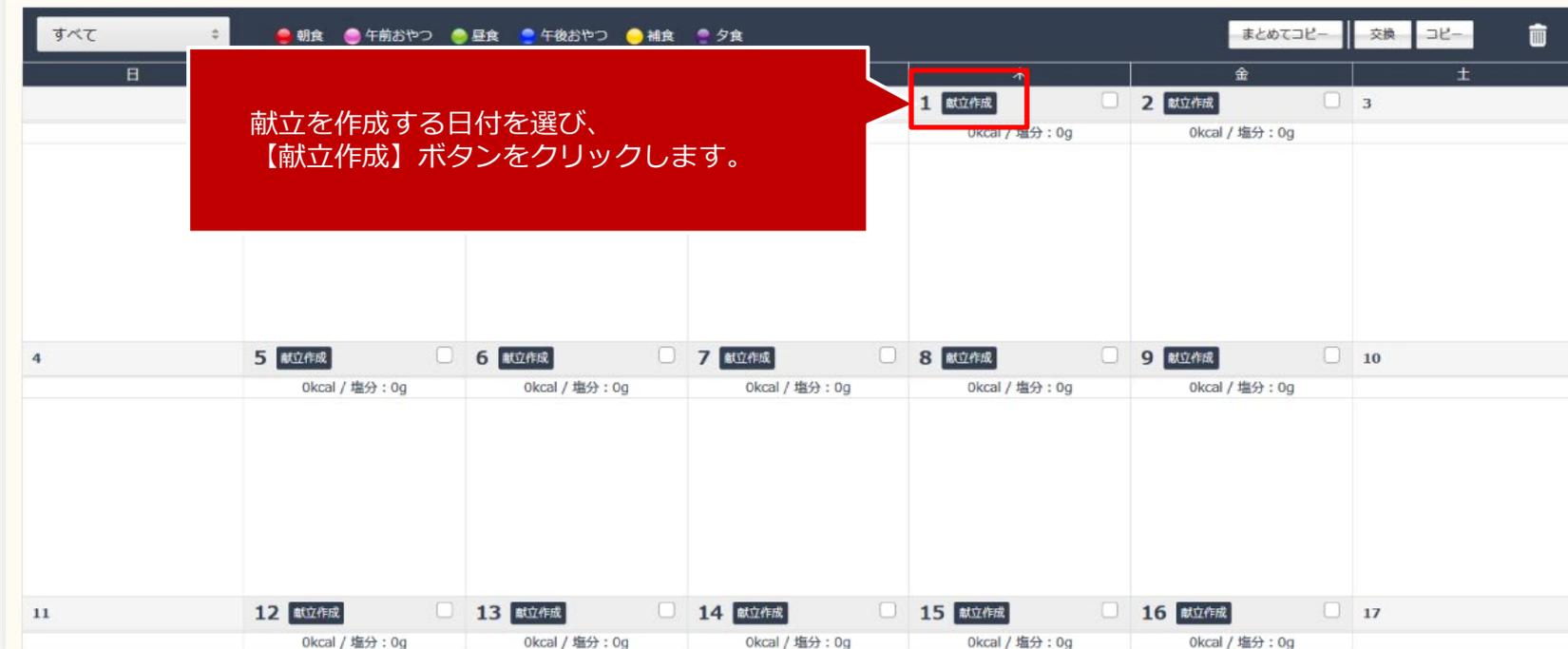
1

POINT

献立を作成する前に、作成対象の年齢設定を確認します。
まずは、基本献立となる「3-5歳」を選択し、
献立を作成しましょう。



献立を作成する日付を選び、
【献立作成】ボタンをクリックします。



2

The screenshot shows the 'New Recipe' screen in the ShokuLab Kids app. At the top, there is a date field '8/11/01', a camera icon for '献立写真' (Recipe Photo), and a total calorie count '合計: 0kcal (塩分: 0g)'. Below this is a grid for nutritional information with columns for kcal, Pro, Fat, K, Ca, Fe, VA, VB1, VB2, VC, Fib, Sal, N3, and N6. A dark blue navigation bar at the bottom contains a dropdown menu set to 'すべて' (All) and a calendar icon. In the main content area, the text '名前から新しく登録する場合:' is followed by a button labeled '新しい料理を作る +' (Create new recipe +), which is highlighted with a red box. A red callout box points to this button with the text '【新しい料理を作る】ボタンをクリックします。' (Click the 'Create new recipe' button.). Below the callout, a light pink box contains the instruction '「新しい料理を作る」から登録してください。' (Please register from 'Create new recipe').

3

新しい料理を作る

以下の項目を入力してください

カテゴリ: 朝食 主食

料理名: 料理名 料理名 (ふりがな)

登録

作成画面が表示されるので、

- ・ 食事時間 例) 昼食
- ・ 分類 例) 主食
- ・ 料理名 例) カレーライス
- ・ 料理名 (ふりがな) 例) かれーらいす

を入力し、
【登録】ボタンをクリックします。

・ ご利用料金
・ よくある質問
・ マニュアル

・ 利用規約
・ プライバシーポリシー
・ 運営会社
・ お問い合わせ

Copyright © Lifelabo, Inc. All Rights Reserved.

4

11/01  献立写真 合計: 0kcal (塩分: 0g)

50
0
kcal Pro Fat K Ca Fe VA VB1 VB2 VC Fib Sal N3 N6

すべて 

朝食 主食 カレーライス かれーらいす 作り方 削除 0 kcal 献立に保存

食材名	食材名	3-5使(g)	1-2使(g)	職員使(g)	総量(g)	備考	編集	削除
じゃがいも								
たまねぎ								
にんじん								
豚肉								

+

料理に使用する**食材**を入力し、
【検索】ボタンをクリックします。

※画面左下の【+】ボタンをクリックすると、
入力欄が追加されます。

5

11/01  合計: 0kcal (塩分: 0g)

50
0
kcal Pro Fat K Ca Fe VA VB1 VB2 VC Fib Sal N3 N6

すべて

朝食 主食 カレーライス かれーらいす 作り方 削除 0 kcal 献立に保存

食材名	重量	標準重量	食材名	3-5使(g)	1-2使(g)	職員使(g)	総量(g)	備考	編集	削除
2017 ジャがいも 塊茎 生	50	g								
6153 たまねぎ りん茎 生	50	g								
6214 にんじん 根 皮むき 生	50	g								
11119 ぶた 大型種肉 かたロース	50	g								

※重量は半角で入力してください

戻る 追加

検索された食材の中から該当する食材を選択し、重量を入力した後、【追加】ボタンをクリックします。

6

11/01 献立写真 合計: 202kcal (塩分: 0.1g)

すべて

朝食 主食 カレーライス

食材名

例) リンゴ

じゃがいも

たまねぎ りん茎 生	50	40	50	0	農産部位: 皮(微細葉)・硬組織及び強部	編集	削除	↓
にんじん 根 皮むき 生	50	40	50	0	農産部位: 根等・葉柄基部及び皮	編集	削除	↑ ↓
ぶた 大型種肉 かたロース 脂身つき 生	50	40	50	0	皮下脂肪: 5.7% 総脂肪: 12.4%	編集	削除	↑

表示順保存

検索

食材を追加する場合は、再度食材を入力し、【検索】ボタンをクリックします。

すべての食材の追加ができた後、【献立に保存】ボタンをクリックします。

7

予約 : 2018/11/01 ~ 2018/11/30

個別登録園児 ※基本献立を登録後、個別に下記園児の献立も編集してください

すべて 朝食 午前おやつ 昼食 午後おやつ 補食 夕食

日	木	金	土
1	献立作成 202kcal / 塩分: 0.1g カレーライス	2 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	3
4	5 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	6 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	7 献立作成 0kcal / 塩分: 0g
8 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	9 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	10	
11	12 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	13 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	14 献立作成 0kcal / 塩分: 0g
15 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	16 献立作成 0kcal / 塩分: 0g	17	

指定の日付に、
作成した料理が追加されます。

基本的な献立作成は
ここまで。
おつかれさまでした♪



※幼児食で作成した献立をベースに展開して作成していきます※

【 離乳食編 】

料理を追加する



2

バクバク期 食材展開率：100%	カミカミ後期 食材展開率：90%	カミカミ前期 食材展開率：80%	モグモグ期 食材展開率：70%	ゴックン期 食材展開率：40%
<p>朝 食数：<input type="text"/></p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>午前 食数：<input type="text"/></p> <p>つぶつぶオレンジゼリー</p> <p>昼 食数：<input type="text"/></p> <p>炊き込みピラフ</p> <p>夜 食数：<input type="text"/></p> <p>カレーライス</p> <p>編集する</p>	<p>朝 食数：<input type="text"/></p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>午前 食数：<input type="text"/></p> <p>つぶつぶオレンジゼリー</p> <p>昼 食数：<input type="text"/></p> <p>炊き込みピラフ</p> <p>夜 食数：<input type="text"/></p> <p>カレーライス</p>	<p>朝 食数：<input type="text"/></p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>午前 食数：<input type="text"/></p> <p>つぶつぶオレンジゼリー</p> <p>昼 食数：<input type="text"/></p> <p>炊き込みピラフ</p> <p>夜 食数：<input type="text"/></p> <p>カレーライス</p>	<p>朝 食数：<input type="text"/></p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>午前 食数：<input type="text"/></p> <p>つぶつぶオレンジゼリー</p> <p>昼 食数：<input type="text"/></p> <p>炊き込みピラフ</p> <p>夜 食数：<input type="text"/></p> <p>カレーライス</p> <p>編集する</p>	<p>朝 食数：<input type="text"/></p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>若鶏肉 もも 皮なし 生 12.8g</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5g</p> <p>合成清酒 0.3g</p> <p>オレンジ バレンシア マーマレード 高糖度 1.6g</p> <p>午前 食数：<input type="text"/></p> <p>つぶつぶオレンジゼリー</p> <p>オレンジ バレンシア 果実飲 12.8g</p> <p>料 ストレートジュース</p> <p>水 16g</p> <p>上白糖 2.2g</p> <p>てんぐさ 粉寒天 0.2g</p> <p>うんしゅうみかん 缶詰 果肉 3.2g</p> <p>昼 食数：<input type="text"/></p> <p>炊き込みピラフ</p> <p>水稲穀粒 精白米 うるち米 16g</p> <p>若鶏肉 もも 皮なし 生 4.8g</p>

ベース献立に新しい料理を追加する場合は、
【編集する】ボタンをクリックします。

3

01



献立写真

合計: 0kcal (塩分: 0g)

バクバク期

すべて

名前から新しく登録する場合: **新しい料理を作る +**

検索

朝食 主食 鶏肉のマーマレード焼き

【新しい料理を作る】ボタンをクリックします。
※以降は【幼児食編】献立作成と同じ手順で料理を追加できます。(8ページ参照)

午前おやつ 間食 つぶつぶオレンジゼリー

昼食 主食 炊き込みピラフ

たきこみびらふ

編集

削除

0 kcal

マイレシピに保存

夕食 主食 カレーライス

かれーらいす

編集

削除

0 kcal

マイレシピに保存

4

バクバク期 食材展開率：100%	カミカミ後期 食材展開率：90%	カミカミ前期 食材展開率：80%	モグモグ期 食材展開率：70%	ゴックン期 食材展開率：40%
<p>朝 食数：<input type="text"/></p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>午前 食数：<input type="text"/></p> <p>つぶつぶオレンジゼリー</p> <p>大学芋</p> <p>さつまいも 塊根 皮むき 生 100g</p> <p>はちみつ 50g</p> <p>ごま 乾 5g</p> <p>しろさけ 塩ざけ 5g</p> <p>昼 食数：<input type="text"/></p> <p>炊き込みピラフ</p> <p>夜 食数：<input type="text"/></p> <p>カレーライス</p> <p><input type="button" value="編集する"/></p>	<p>朝 食数：<input type="text"/></p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>午前 食数：<input type="text"/></p> <p>つぶつぶオレンジゼリー</p> <p>昼 食数：<input type="text"/></p> <p>炊き込みピラフ</p> <p>夜 食数：<input type="text"/></p> <p>カレー</p> <p><input type="button" value="編集する"/></p>	<p>朝 食数：<input type="text"/></p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>午前 食数：<input type="text"/></p> <p>つぶつぶオレンジゼリー</p> <p>昼 食数：<input type="text"/></p> <p>炊き込みピラフ</p> <p>夜 食数：<input type="text"/></p> <p>カレー</p> <p><input type="button" value="編集する"/></p>	<p>朝 食数：<input type="text"/></p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>午前 食数：<input type="text"/></p> <p>つぶつぶオレンジゼリー</p> <p>昼 食数：<input type="text"/></p> <p>炊き込みピラフ</p> <p>夜 食数：<input type="text"/></p> <p>カレー</p> <p><input type="button" value="編集する"/></p>	<p>朝 食数：<input type="text"/></p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>若鶏肉 もも 皮なし 生 12.8g</p> <p>こいくちしょうゆ 0.5g</p> <p>合成清酒 0.3g</p> <p>オレンジ パレンシア マーマレード 高糖度 1.6g</p> <p>午前 食数：<input type="text"/></p> <p>つぶつぶオレンジゼリー</p> <p>オレンジ パレンシア 果実飲 料 ストレートジュース 12.8g</p> <p>水 16g</p> <p>上白糖 2.2g</p> <p>りんご 粉糖玉 0.2g</p> <p>昼 食数：<input type="text"/></p> <p>水稲穀粒 精白米 うるち米 16g</p> <p>若鶏肉 もも 皮なし 12.8g</p> <p>たまねぎ りんご 2.0g</p> <p>にんじん 根 1.0g</p> <p>固形ブイヨン 2.0g</p> <p>食塩 0.2g</p>

料理の保存が完了すると、
一覧に料理が追加されます。

基本的な献立作成は
ここまで。
おつかれさまでした♪

